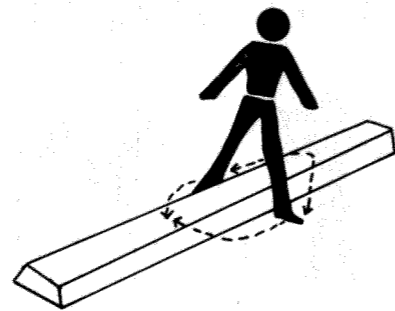




猴子也來趁熱鬧

① 熱身 (隨意作任何方式)

② 分腿跳



健身運動圖解

九龍山健身徑

香港第一條健身徑

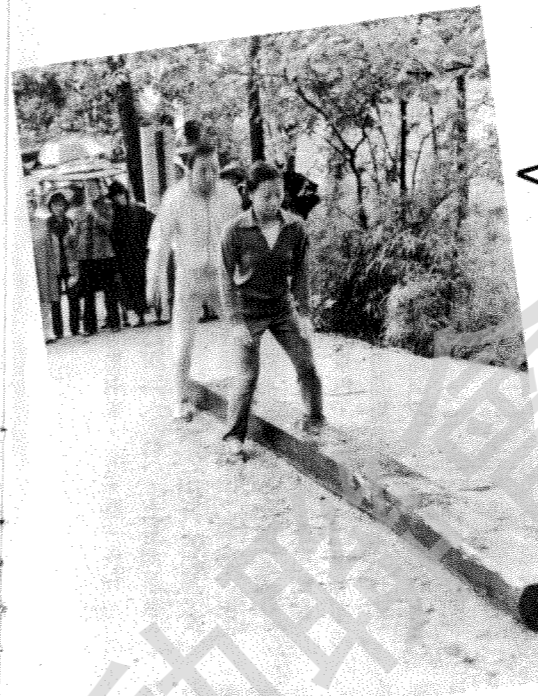
全港第一條健身徑於十月十七日正式啟用，命名為九龍山健身徑，由郊野公園委員會非官守委員、李君聰先生主持啟用儀式。健身徑由政府康樂體育事務處建議，參照星加坡健身徑形式，漁農處耗時一個月闢建而成，全長六千呎，沿路有十四項健身設備，晨運或郊遊人士可依照指示自行鍛鍊。

九龍山健身徑位於獅子山郊野公園範圍之內，入口處在大埔道五呎半里程碑附近，沿石梨貝水塘引水道，路面平坦寬闊，兩旁樹木成蔭，風景恬靜怡人，本是晨運客喜到之所。平常慢步，祇需一個半小時，即能行畢全程。徑上設施已有避雨亭、燒烤地點等，今加設之運動設備，又非局限於少數鍛鍊目標，遊人可隨個人體能應用。正如李君聰先生在啟用儀式致詞中指出，「學家旅行者，可增添郊遊樂趣，對未能參加健身社團之人士，亦可提供健體之道。」

當日啟用之後，康體處派出兩位指導員示範。在場的晨運客中，有六、七十多歲高齡的，觀看之後，曾一試身手，彎腰跳遠，看來都做得輕鬆，想此項先導性之設施必受一般市民歡迎。



④ 爬牆

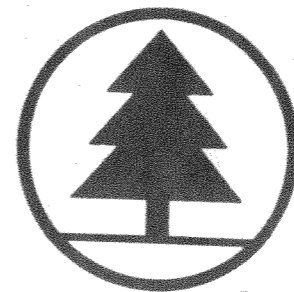


◀ [康體處] 職員實地示範健身運動

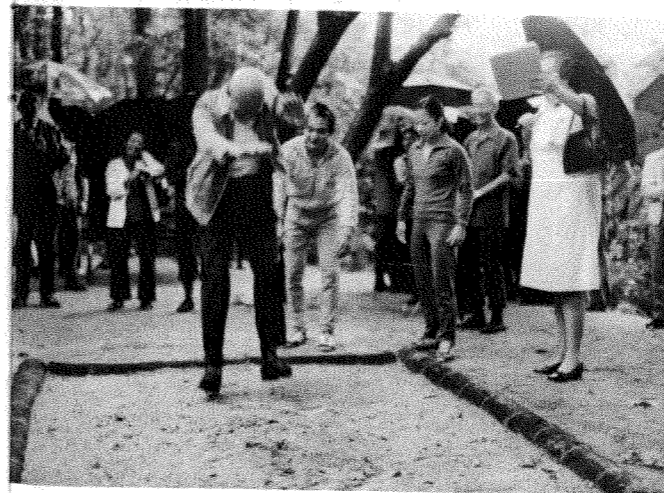


◀ 李君聰先生剪彩

◀ 郊野公園管理局非官守委員李君聰致詞 ▶

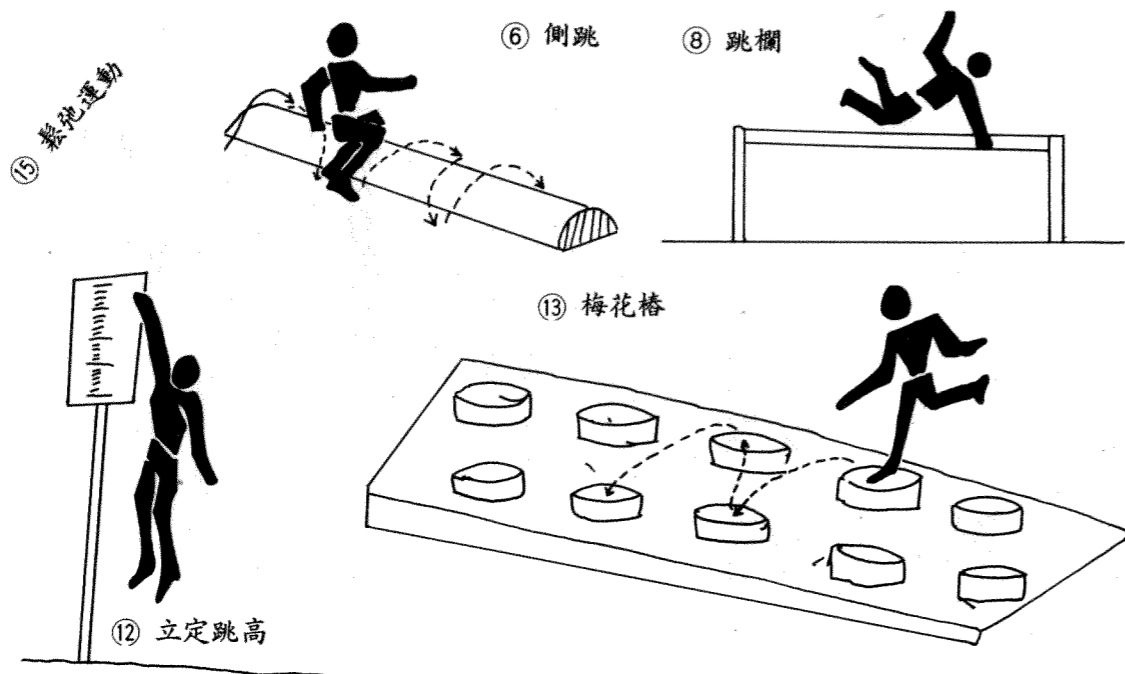


野外資料室

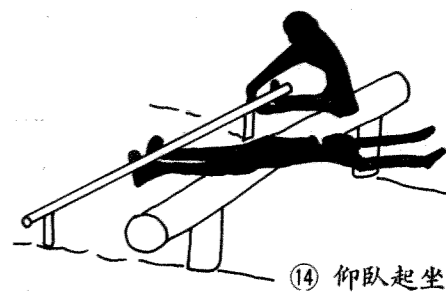
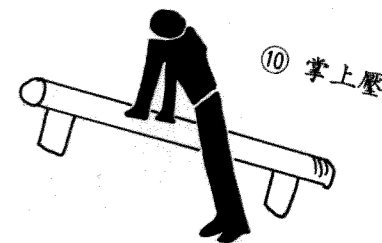
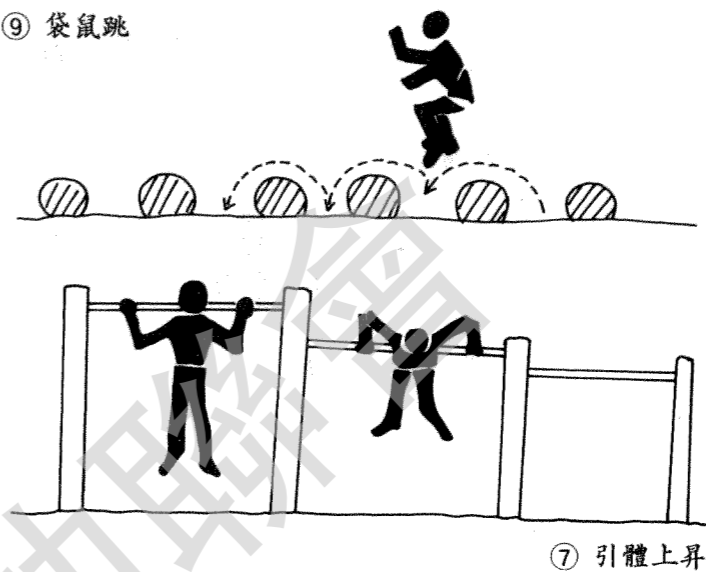


康體處職員指導晨運行友作腰部運動
七五高齡晨運行友李耀應邀作立定跳遠

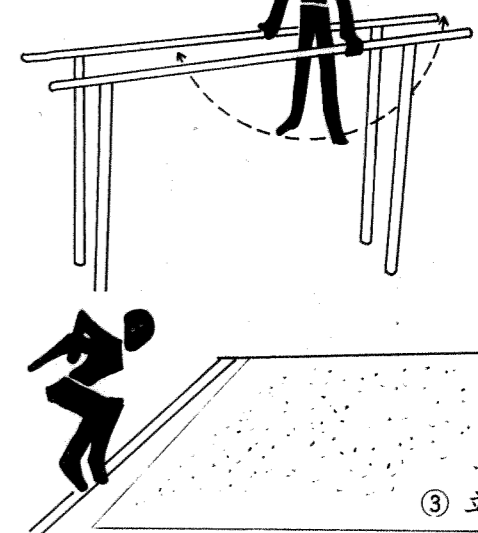




⑨ 袋鼠跳



⑪ 支撐提腿



③ 立定跳遠

編者按：郊野公園當局最新建設第一條「健身徑」已經於十月十七日舉行剪綵禮正式開放，其入口處為九龍水塘大埔公路「五味半」（哩程石處），適為境內行友皆呼「九龍五山北腰的引水道」的入口，「健身徑」的起迄範圍，係括入上述「引水道」道程之內。茲選登李君毅先生昔所撰文，以為讀者參考。李文盛讚「道」上全般景色之美，並旁及「水塘旅行

「與「引水道旅行」，原文曾刊海光地理雜誌一九六三年十一月份，係李撰「登山臨水」篇專文之第四十二，時隔十五年，讀之如言今日事，足見文章感人，歷久彌新。又：李文所稱之「小蓮藕」今譯琵琶山，「大蓮藕」今譯鷹巢山。原文更附導遊地圖全幅，精彩照片多幅，今從略。

九龍五山北腰的引水道 李君毅

九龍半島南趨港海，北障羣山，西起荔枝角，東迄海關，峯巒起伏，九山（註）綿連達七英里。若果秋深驟步，逐峯沿脊縱走，或從東到西，或從西到東，披荆斬棘，上攀落峯，各需走六小時。登山放眼四望，海天遼闊，港九心臟皆在指顧間，其襟懷之高遠，心情之振奮，實非筆墨所能形容。

在我們喜愛「登山臨水」的人來說，這（九山連走）還算是初步，因為：一、路程尚短——比起連走兩三天的深山旅遊為不可同日語（見本欄第三十五篇所述「斜線旅行」）；二、地區尚近——隨時可見九龍市區和香港內海，此與窮鄉僻壤的「斜線旅行」第一、二線相較，猶小巫之見大巫。

嘗試言之，「遠足旅遊」的最初步當從平易的路線做起：第一，試走香港本島的寶雲道——西起花園道東迄黃泥涌峽道；第二，試走金鐘馬道——西起黃泥涌水塘，東迄渣甸望台新「山村」；第三，遍走香港新界各大水塘的引水道。

寶雲道位處本島半山，下瞰灣仔、鵝頸、跑馬地，清朗挺秀，傲出市塵之上；金鐘馬道腰繞渣甸望台，蔓草滿徑，如處鄉野；至於香港新界各引水道，則分佈廣泛，線程綿長，或曲折而實平易，或迂迴而遠而不迷途，這是香港山水中的傑作，這是香港地理中的「特產」，我們應為此而歡欣。

引水道（Catch Water）通常修築在海拔一五〇公尺（高逾此限者較少）的山腰，半為運水渠，半為人行道（見封底照片），有的甚至可行巨型或中型的卡車，或邊陰蔽日，或清暉遍野，若以年「資」計先後，則港島各水塘的引水道為最古，九龍水塘者次之，城門水塘者又次之，而以大磡涌、黃泥壩、石壁水塘者為最新。石壁水塘的引水道，西接狗嶺涌、深

坑漚，東接粉石灣及澳杯，其線程較諸嶼南公路為長，若以一日通走，南引水道為難，則途程雖平而非易步，功力似輕而較煩，這已經超出「初步」的範圍了。

我們居住港九市區的，通常翹首北望，可見九龍羣山，西偏五山（小蓮藕 Piper's Hill，大蓮藕 Eagles Nest，煙臺 Beacon Hill，獅子山 Lion Rock，雞胸 Unicorn Ridge）之後，海拔一五〇公尺之處，有通往九龍水塘的引水道，這就是本期遊程的所在。

打從大埔道九龍水塘東岸起（即哩程石五哩半處，見本頁照片），中經地龍口、徑口（往下望），望夫石（往上望）、紅黃谷、隔田村（往下望）以至雞胸山後北截止，全線將及六千碼，徑道舒平，滿山蒼綠，沙田谷、沙田海、城門尖（針山）如入畫圖。若與山南九龍關市相比較，真有「南北之分，何限此一嶺」之感。引水道既盡，東南行上攀山徑可通「十二笏」，又東南行下走可返沙田坳（直下黃大仙返港九市區）。十二笏與茅寮村（俱屬人家三五的小村，同見本頁及封底照片），隔坑東西相距一千碼，前者茂林隱蔽如古寺，後者幽逸逼人隔坑遠望似牆飾，這可說是「嶺」北引水道漫遊以後的重大的收穫。

（註）五山再加慈雲山 Temple Hill、大老山 Tai's Cairn、東山 Middle Hill、及飛鵝山 Kowloon Peak 略稱九山。

馬灣位於青山公路十三哩之南面，東眺青衣島，西南隔着急水門而與大嶼山遙遙相對應。在香港約二百個海島中，以「山」字作為海島的名稱者，實在是不不少的，如「大嶼山」等就是；但以「灣」作為全島的名稱的，確是罕有，而「馬灣」就是這鮮有例子中的一個了。馬灣（或稱馬灣島）因位近「急水門」，所以它的原來名稱爲「急水門島」或「汲水門島」。這一條長千多公尺，闊四百餘公尺的海峽，無論對這小島的命名或附近一帶古今的海上交通均有深長的影響。

一般人對馬灣一名來源的解釋

據說因爲該島形狀如馬，所以被命名作「馬灣」；而且一般人士以爲「舊埔」尾即爲馬頭之所在，東北部的「玉蘭咀」則爲馬前腳的位置，而「龍蝦灣」之兩岬角像是馬之後蹄及

馬尾。

這一個講法，驟然聽聞，似乎言之成理，但細加思索，又似乎有着基本不合理之處：

- (1)事實上，這島的形狀不似馬，却反而像一隻兔子，如長長的兔耳，小小的兔尾，而其形態更是蹲下的，更活像一頭悠然自得的兔子，不似一隻站立的馬兒；因此之故，若說是因形狀似馬，而改其名曰「馬灣」，就不如改其名爲「兔島」，這樣倒更覺貼切吧！
- (2)若果以本島似馬而加以命名，本島應被稱爲「馬島」，而非「馬灣」或「馬灣島」，因此可以推想到本島的名稱來源，並非由島名（似馬）而影響其灣（馬灣），而是由灣名而影響其島之名稱，所以應先有「馬灣」這個灣的名稱，然後才有「馬灣島」之島名。例如：本島與大嶼山間的海峽名叫「急水門」（或稱汲水門），所以本島才被稱爲「急水門島」（或汲水門島），即先有海峽之名，才有島名（這是公認的事實），而非先有「急水門島」，才有「急水門」，此其一。

例證。

扼海上交通要衝

數百年以前的香港，它對外地已有着緊密的交通聯繫，例如昔日的屯門就是外國商船的一個主要停泊站，而急水門也就是船隻進出的重要交通孔道。

據「阮元」的「廣東通志」「關隘略」中之「新安縣」條有言：「邑爲東莞分地，前俯大海、急水、佛堂、獨鰲洋、小三門諸隘，其出海所必經也。」

又「廣東新語」「海門」條中也有這樣的記載：「從新安而出者，曰小三門、曰屯門、曰急水門、曰中門……」

這些文字已表明了急水門於清代或以前已成爲香港與外界交通的一條主要水道，而清政府更派兵在這裏駐守（據「新安縣志」，「廣州府志」等均有註明急水門有駐防士兵），以監視往來的船隻及作爲外圍的防禦哨站之用，由此可知它在形勢與位置上有着極重要的地位。甚至現在來往香港與珠江口一帶的輪船亦多經此一海峽，因爲這是一條捷徑，比繞道大嶼山南端，經琉璃海峽入香港近得多呢！

危機四伏的急水門

現在的汲水門，原名「急水門」，顧名思義，這裏的水流異常湍急，而且水深達十尋以上，其西之岬角名叫「馬角咀」，因它阻擋着湍急的流水，於是便使急流更變本加厲，有時甚至會見到五、六個直徑十數尺大的漩渦在轉動；而且每逢農曆三月左右，此地的潮流更急



談馬灣得名的由來

梁廣漢

——張保仔最活躍的時期。

馬灣一名與天后的關係

其實，「馬灣」之命名，實在與天后有着很大的關係，其原因爲：

- (1)附近的居民以爲「急水門」是改變了名，可能是太不吉祥，所以水流才不能緩慢下來，於是他們就把「急水門」之「急」字改爲「汲」字，便成爲今日人所慣稱的「汲水門」了。
- (2)豎立「南無阿彌陀佛」，以作鎮流之用。在馬灣島上有「南無阿彌陀佛」碑三塊，其一在田寮；其餘兩塊都置於馬角咀，可知漁民對馬角咀附近湍急流水的害怕了。
- (3)在馬角咀及燈籠洲上興建燈塔，用以指示進出口的船隻，以策安全。

由上述各種措施來看，我們可以估量得到當日人們對這條海峽是何等的重視呢！

馬灣天后廟的建立

馬灣天后廟在西灣（又名馬灣）的馬灣村內，據說是由海盜張保仔所建的；相傳當年他在馬灣對面、大嶼山東北部的五鼓嶺上，設有炮台及瞭望站，用以窺伺來往汲水門海峽的商船，而另外又在馬灣建造了這一間天后廟，用來掩蔽他們的活動。至今，本廟的東部，仍有一石，名曰「釣魚臺石」，據說是張保仔的軍師繆蓮山（南音「客途秋恨」的作者）常於入夜後，在這裏獨坐沈思和垂釣。

據上述的傳說，我們可以推論得到本廟的興建可能是在嘉慶中葉（公元一八〇八年前後

(1)字音上的探討：一般人因爲崇敬天后，而且對她的庇蔭表示感激，因此往往把她稱呼爲「娘媽」（尤其是福建人）或「媽祖」，稱呼天后的廟宇爲「媽廟」。在香港各地，客家人的分佈頗廣；在馬灣島上亦然，客家人所佔的數量頗衆。在客家語之「媽」字讀音，與廣州音的「馬」字讀音相近，因此「媽廟」就被讀作「馬廟」了（在香港其他地方有很多村民也喜歡這樣稱呼天后廟的）。

又如澳門的「媽祖閣」，被譯成全澳的葡文名稱後，再被當地人譯成中文的「馬交」，其理亦然，所以「媽」與「馬」二音有時會因一音之轉而互易。

又「郁永河」之「海上紀略」有以下的記載：「海神惟馬祖最靈，即古天妃神也。」

「這「馬祖」很明顯地即是指「媽祖」，「天后」，這裏確可以給予上文作一實証。

- (2)時間上的吻合：島上的天后廟是建於清嘉慶年間（公元一八〇八年前後），而馬灣之名是起源於清末民初或更晚的時候，因此這間天后廟之建立是比馬灣的命名爲早的，故假設馬灣的得名是受此廟所影響的，於時間上是頗合理的。

(3)天后在該區的重要性：往日的急水門海峽確是危機四伏，帶給人們無限的生命與財產上的損失（上文已述其大概），但自從這間天

后廟建立以後，沉船或翻船的事件就很少出現了，所以居民及附近一帶作業的漁民對她的崇敬必然倍增，因此本廟的威名更爲顯赫而爲人們所熟悉（至今的天后誕時，進香者仍然是絡繹不絕的），而廟所在位置的灣，也就被命名爲「馬灣」，進而稱全島爲「馬灣」（島）。更是順理成章的。

4天后廟、馬灣、馬灣村、馬灣島的關係：據「吳瀾陵」之「香港九龍新界旅行手冊」中言：「在馬角咀的南邊、燈籠洲的北邊，面對海峽的海灣，叫馬灣，是汲水門主要部份，故這島又叫馬灣島，村莊也叫馬灣村。」

而英文版的「香港九龍新界地名辭典」也說：「馬灣或稱馬灣島，面積〇.〇〇方哩，島上之主要村落同樣是被命名作「馬灣」。此外島上其他三條村落爲「田寮」、「北灣」、「東灣」。」（按：本文作者摘譯）。這裏所描述的馬灣位置，很明顯地就是今日的「西灣」，也就是「天后廟」的所在地。

由上述數段文字當中，我們可以知道這個島上的灣、村、島的名稱之順序演變情況了。

結論

總而言之，自從這間天后廟（媽、馬廟）建成之後，因而使航海者減少生命受威脅的機會，於是這個灣，被稱作「馬灣」，灣上的村又被稱爲「馬灣村」，而該島便被稱爲「馬灣島」了，這樣的演變是順理成章的，非如日島形似馬一說的含糊與牽強，故此馬灣之得名實在是與天后廟有着無可分割的事實關連的。